



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXIII (2/2020)

Lidia KATARYŃCZUK-MANIA*

Metoda Petera Hessa. Studium percepcji dźwięku w profilaktyce i terapii rodzinnej

**The Peter Hess Method. Study of sound perception in prophylaxis
and family therapy**

Abstrakt

Wprowadzenie. Mało jeszcze rozpowszechniona w Polsce metoda odprężenia i relaksacji Petera Hessa jest wykorzystywana przez lekarzy, terapeutów, psychoterapeutów, nauczycieli-terapeutów pracujących z osobami z niepełnosprawnością na warsztatach terapii zajęciowej, w ośrodkach pomocy społecznej, hospicjach, szpitalach.

Cel. Celem artykułu jest ukazanie wybranych założeń metody Petera Hessa i możliwości jej wykorzystania w profilaktyce i terapii rodzinnej.

Materiały i metody. W pracy wykorzystano opis indywidualnych przypadków osób korzystających z terapii rodzinnej w Ośrodku Pomocy Społecznej „Arka” w Zielonej Górze.

Wyniki. Z obserwacji wynika, że metoda Petera Hessa stwarza szerokie możliwości profilaktyczno-terapeutyczne w pracy z dorosłymi, z członkami rodzin.

Słowa kluczowe: dźwięk, terapia dźwiękiem według Petera Hessa, misy dźwiękowe

Abstract

Introduction. The method of relaxation by Peter Hess, not particularly popular in Poland, is used by doctors, therapists, psychotherapists, and teacher-therapists working with peo-

* e-mail: lidia.katarynczuk.mania@gmail.com

Institut Pedagogiki, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Zielonogórski, Wojska Polskiego 69, 65-762 Zielona Góra, Polska

Institute of Pedagogy, Faculty of Social Sciences, University of Zielona Gora, Wojska Polskiego 69, 65-762 Zielona Gora, Poland

ORCID: 0000-0002-4934-7465

ple with disabilities in occupational therapy workshops, social welfare centres, hospices, and hospitals.

Objective. The aim of the article is to present selected assumptions of the Peter Hess method and the possibilities of its use in prophylaxis and family therapy.

Materials and methods. The work uses a description of individual cases of people benefiting from family therapy at the "Arka" Social Welfare Centre in Zielona Góra.

Results. The observations show that the Peter Hess method creates wide preventive and therapeutic possibilities in working with adults and family members.

Keywords: sound, sound therapy by Peter Hess, sound bowls

*Dźwięk żyje tak, jak każdy z nas:
porusza, rozciąga, zmienia, wycisza, pobudza...*
Charles Kingsley

Wprowadzenie – o istocie dźwięku

Już w czasach starożytnych, w dawnych kulturach odkrywano i doceniano moc różnych dźwięków, pielęgnowano pradawne znaczenia i poszerzano zakres zastosowań profilaktycznych i terapeutycznych tonów, skal, interwałów, melodii (Hamel, 1995). Należy podkreślić, że aktualne obserwacje i doświadczenia również wskazują na znaczenie oddziaływań akustycznych, somatosensorycznych. Człowiek przyjmuje świat dźwięków poprzez narząd słuchu, w którym energia fizyczna fal dźwiękowych wyzwala nerwowo proces słuchowego postrzegania, przenikając cały organizm, aktywizując przy tym pośrednio wzrok, ruch, wytwarzając kinetyczne napięcie, oddziałując na całego człowieka. Dźwięk to zjawisko akustyczne wywołane przez równomierne drgania złożone. Jest podłużną falą, przemieszczającą się w środowisku materialnym z określoną prędkością. Energia fali przemieszczanej w powietrzu powoduje naprzemienne sprężanie i rozprężanie powietrza, co daje odczucie barw dźwięku lub hałasu odbieranego przez układ słuchowy. Wrażenia słuchowe i spostrzeżenia słuchowe należą do podstawowych procesów poznawczych, informujących o charakterystycznych cechach zjawisk dźwiękowych. Wysokość odpowiadająca częstotliwości dźwięku, głośność odpowiadająca natężeniu, czas trwania oraz wielowymiarowe wrażenie barwy dźwięku to baza wrażeń słuchowych. Bodźcami dla nich są fale o różnej częstotliwości i amplitudzie. Spostrzeżenie współbrzmień (harmonii) występuje wtedy, kiedy słuch dokonuje analizy całego kompleksu dźwiękowego (por. Chodkowski 2001, s. 958). Dźwięk głośny, odbierany całym ciałem, odczuwamy negatywnie, czujemy się nim zmęczeni. Hałas zawiera pasmo dźwięków o częstotliwościach poniżej (infradźwięki) i powyżej (ultradźwięki) częstotliwości słyszalnych. Pasma częstotliwości słyszalnych przez człowieka mieści się w granicach od 16 Hz do 20 kHz. Hałas

jest stresem, dźwięk odprężeniem. Nasz organizm jest rezonansem. Dźwięk istnieje jako wynik ruchu drgającego ciała stałych. Zdaniem Joanny Zwoleńskiej „rytm pór roku, mijających dni, cykl życia i śmierci, pracy i odpoczynku, wzrostu i stagnacji, pobudzenia i wyciszenia sprawił, że towarzyszące temu dźwięki, dynamika, harmonia odnajdywały rezonans w ciele” (Zwoleńska, 2006, s. 202).

Fabien Maman, francuski muzyk i badacz, wraz z Hélène Grimalet, biologiem Narodowego Centrum Badań Naukowych w Paryżu, przeprowadził w latach 80. XX wieku badania w zakresie oddziaływania dźwięków na żywe komórki organizmu. Komórki pod wpływem dźwięku najszybciej rozpadały się przy intonowaniu skali jońskiej głosem ludzkim, a także przy użyciu gongu, któremu towarzyszyły liczne alikwoty wywołujące jednocześnie rezonujące częstotliwości (Maman, 1999, s. 69).

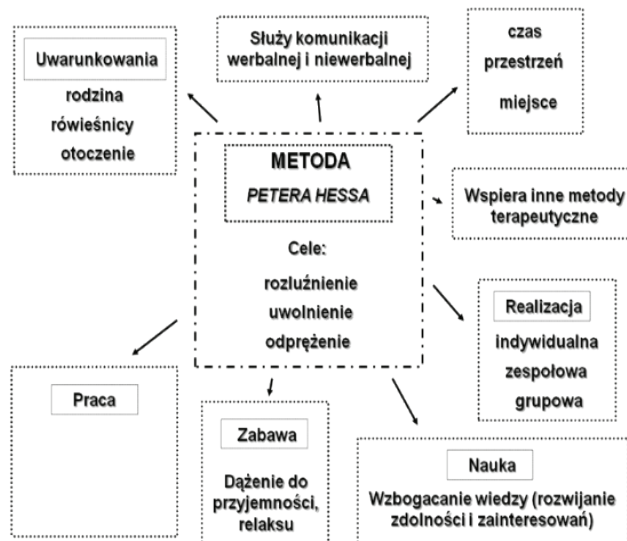
Współcześnie dbanie o dobrostan człowieka, jego dobrą kondycję psychofizyczną, propagowanie ekologicznego stylu życia, szerzenie wiedzy o naturalnych metodach utrzymywania zdrowia jest bardzo cenne. Warto zatem przybliżyć walory profilaktyczno-terapeutyczne metody Petera Hessa nazywanej masażem dźwiękiem.

Metoda Petera Hessa

Peter Hess, fizyk, badacz wpływu dźwięku na organizm człowieka, założyciel Instytutu Terapii Dźwiękiem w Uenzen w Niemczech, wraz z niemieckim etnomuzykologiem Gertem Wegnerem odkryli właściwości mis dźwiękowych – powstała metoda Petera Hessa przystosowana do warunków zachodnich. W Instytucie gromadzi się dokumentację kliniczną i badawczą, współpracuje z naukowcami, pedagogami, lekarzami, terapeutami z międzynarodowych ośrodków. Metodę przeprowadza się zgodnie z wzorcem opracowanym przez Instytut Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie oraz z wytycznymi (por. Hess, 2010). Ze względu na konieczność realizacji jej przez specjalistę z odpowiednimi kwalifikacjami jest mniej przystępna od innych metod przedstawianych w literaturze, jej efekty jednak są znaczące i bardzo korzystne, czego dowodzą badania i doświadczenia (Koller, Hess, 2005; Portalska, Portalski, 2008).

Masaż dźwiękowy wzmacnia organizm, dociera do wszystkich komórek, które pod wpływem wibracji zaczynają produkować limfocyty. Ułatwia komunikację werbalną i niewerbalną, prawidłową percepcję, rozwija zainteresowania, zdolności, kreatywność, upiększa i polepsza przestrzeń życiową człowieka (np. wspólna sesja rodzinna przy dźwiękach), wpływa korzystnie na jakość przeżyć człowieka, uczy pracy, relaksu, zabawy. Dzięki jego wartościom profilaktycznym i terapeutycznym łatwiej człowiekowi „powrócić do samego siebie”. Masaż jest stosowany w celu odprężenia, nie jest leczeniem. Może wspomagać jednak inne terapie.

Efekty terapii widoczne są w pracy z osobami z trudnościami życiowymi, z niepełnosprawnościami fizycznymi czy z zaburzeniami psychicznymi.



Schemat 1. Główne cele Metody Petera Hessa: rozluźnienie + uwolnienie = odprężenie.
Źródło: Opracowanie własne.

Obserwacje wpływu terapii dźwiękiem na działanie neuronów prowadziła dr n. med. Kwerstin Gommel w Institut für Kommunikation und Gehirnforschung w Stuttgarcie. Badania realizowali prof. dr hab. n. med. Thilo Hintenberger z Kliniki Psychosomatyki Uniwersytetu w Ratyzbombie, prof. dr n. med. Maria Anna Pabst na Uniwersytecie Medycznym w Grazu, a także naukowcy Politechniki Drezdeńskiej czy Politechniki Poznańskiej (Baron, 2020, s. 247). Należy także wymienić doświadczenia Sybille von Pragstein, Jasmin Worsseg, dr n. med. Ewy Rossa, dr n. med. Herberta Seitzta (Baron 2020, s. 248). W roku 2006 w Akademii Pomorskiej w Słupsku dr Anetta Jaworska przeprowadziła badanie pt. *Terapia dźwiękiem w polskim więzieniu*.

Charakterystyka instrumentarium dźwiękowego

Podstawowy zestaw terapeutyczny według metody Hessa składa się z trzech mis dźwiękowych. Są nimi: misa sercowa – wykorzystywana do pracy głównie w rejonie górnej części ciała, misa brzuszna – stosowana głównie w rejonie brzucha, pleców, misa stawowa – przeznaczona do terapii nóg i rąk. Misy ustawiane są na ciele osoby, a terapeuta ruchem palczki pobudza je do wibracji.

Dźwięki mis ułatwiają synchronizację pracy mózgu w rytmach *alfa* lub *theta* (Majkowski, 1991). Mają działanie kompleksowe i jednocześnie łagodne dla człowieka. Na poziomie fizycznym dźwięki o określonej częstotliwości pobudzają m.in. krążenie płynów ustrojowych, ułatwiają oczyszczanie organizmu, poprawiają jego ukrwienie. Na poziomie psychicznym, emocjonalnym synchronizują pracę półkul mózgowych. Odczuwany jest głęboki relaks, odprężenie.



Fotografia 1. Zestaw mis dźwiękowych. Źródło: Zasoby własne.

Gong jest silnie rezonującym instrumentem, wytwarzającym długie fale wybrzmiewających dźwięków. Misy dźwiękowe, należące do idiofonów, i gongi są wykonane ze stopu brązu z kilkoma innymi metalami. Technologia wykonania mis jest niezwykle skomplikowana i oryginalna. Liczy wiele wieków, a zasługą Petera Hessa jest jej odtworzenie w oryginalnej wersji. Posiadają jedyny na świecie atest terapeutyczny.

Możliwości wykorzystania metody

Metoda odprężenia i relaksacji Petera Hessa jest wykorzystywana przez lekarzy, terapeutów, psychoterapeutów, nauczycieli-terapeutów pracujących z osobami z niepełnosprawnością, pracowników odnowy biologicznej, z rodzinami, w przedszkolach, szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, w domach opieki społecznej, warsztatach terapii zajęciowej, ośrodkach pomocy społecznej, w hospicjach, szpitalach.

W praktyce pedagogicznej wykorzystuje się misy, gongi, dzwonki jako ciekawie brzmiące instrumenty w muzykowaniu indywidualnym i zespołowym, w zajęciach z biblioterapii, pedagogiki specjalnej, logopedii, zajęciach umuzykalniających o charakterze profilaktyczno-terapeutycznym (Kataryńczuk-Mania, 2010, s. 234-242; Borzęcka, 2014, s. 151-164; Kronenberger, Musioł, 2014, s. 113-124).

W ramach profilaktyki i terapii można wykorzystywać metodę, proponując między innymi: ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, ćwiczenia usprawniające motorykę i kinestezję narządów artykulacyjnych, autokontroli słuchowej, słuchu fonemacyjnego, rozluźnienia mięśni itp. Zajęcia stwarzają okazję do nawiązywania kontaktów, poszukiwania, odkrywania, porównywania, dzielenia się swoimi spostrzeżeniami, stanami emocjonalnymi, niwelują lęki, ułatwiają komunikację, wzbogacają doświadczenia językowe (wypowiedzi na temat np. samopoczucia), pomagają w koncentracji na dźwiękach i ich cechach, rozwijają pamięć, pozytywnie wpływają na rozwój całego organizmu (Kataryńczuk-Mania, 2006, 2013; Matuszak, 2014).

Wiele korzyści niesie terapia dźwiękiem w pracy, w domach pomocy społecznej, z rodziną, na warsztatach terapii zajęciowej, w przedszkolach i szkołach (z osobami ze spektrum autyzmu, z lekką i głęboką niepełnosprawnością, chorymi na SM). Może pomagać przy dolegliwościach bólowych kręgosłupa, ramion, łopatek, miednicy, serca, krtani. Wspomaga proces leczenia i uśmierzania bólu mięśni, podbrzusza, serca, klatki piersiowej. Jest wykorzystywana w odnowie biologicznej. Masaż dźwiękowy może wspomagać codzienną profilaktykę, relaksować.

Opinie odbiorców na temat wrażeń dźwiękowych. Opis indywidualnych przypadków

Piotr Pułka w artykule *Dźwiękoterapia misami dźwiękowymi i gongami* dzieli się swoimi doświadczeniami badawczymi z wykorzystaniem mis i gongów w połączeniu z ruchowymi technikami muzykoterapeutycznymi. Do oceny oddziaływania wykorzystał on standaryzowany kwestionariusz STAI-x 1, autorską listę przymiotników wzorowaną na technice dyferencjału semantycznego. Badanie pokazało pozytywne efekty terapii (tańców w kręgu i kąpeli w dźwiękach gongu i mis). Procedura badawcza uchwyciła obniżenie napięcia emocjonalnego i podwyższenia nastroju wśród badanych osób (Pułka, 2010).

Badania pilotażowe na temat zastosowania terapii dźwiękiem według założeń metody Petera Hessa przeprowadzono podczas zajęć profilaktyczno-terapeutycznych wśród podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej „Arka” w Zielonej Górze w listopadzie i grudniu 2020 roku. Odbywały się one regularnie dwa razy w tygodniu po 45 minut, a zapoczątkowało je pierwsze spotkanie z dźwiękiem w grupie liczącej

27 osób (wcześniej przygotowano koce i poduszki). Celem wstępnych badań było sprawdzenie efektywności metody Petera Hessa, ze zwróceniem uwagi na zmiany występujące w samopoczuciu i zachowaniu po krótkim cyklu zajęć.

Na pierwszym spotkaniu omówiono zalety metody, możliwości wykorzystania terapii dźwiękiem i zachęcano do wypowiedzi na temat wrażeń.

Odbiór był przyjemny zarówno dla słuchaczy, jak i prowadzącego. Każdy mógł doświadczyć brzmienia misy stawowej, brzusznej, sercowej. Przedstawiono również dużą misę, która wydaje podobny dźwięk do gongu oraz dzwoneczki alpejskie; wytłumaczono ich przeznaczenie. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem. Uczestniczyła w nim grupa osób będących członkami rodzin, z różnymi problemami życiowymi i społecznymi (m.in. ojcowie i matki uzależni od alkoholu czy bezdomni). Część wypowiedzi dotyczyła obecnego samopoczucia, niektóre osoby przyglądały się uważnie innym, ich zachowaniom i reakcji. W ogólnym odczuciu spotkanie z dźwiękiem sprawiło wszystkim radość. Zaakceptowano także mnie jako terapeutkę wspierającą osoby z trudnościami poprzez wykorzystanie metody i rozmowy terapeutyczne.

Oto kilka przypadków i wypowiedzi na temat zastosowania masażu dźwiękiem.

Przypadek 1. Kobieta w wieku 32 lat

Po przejściach rodzinnych i alkoholowych chętnie poddała się terapii. Podczas pierwszego spotkania narzekała na problemy zdrowotne, opowiadała o przebytych chorobach. Przebieg masażu ułatwił dialog w sprawach odczuć osobistych, na twarzy pojawił się uśmiech i chęć skorzystania z kolejnego spotkania. Każde kolejne spotkanie z dźwiękiem pozwoliło jej na otwarcie się, odreagowanie napięć, nawet niwelowanie niektórych miejsc związanych z bólem w udach. Dało się zauważyć zmiany: mniej narzekała na temat zdrowia, a więcej opowiadała o rodzinie, dawnych czasach i potrzebie pracy nad sobą, m.in. zadbania o czystość włosów, paznokci i ubioru. Pojawiły się nawet deklaracje na temat zmniejszenia liczby wypalanych papierosów. Jej twarz stawała się coraz bardziej uśmiechnięta. Zauważyłam także poprawę jej relacji z innymi osobami w ośrodku. Powiedziała: „Masaż poprawił mi humor i dobrze się po nim czuję...”

Przypadek 2. Stefan, lat 86

Po śmierci żony nie mógł się odnaleźć w rodzinie, w której wychowywał cztery siostry (mówił: „nie było miejsca dla mnie”). W ośrodku zaś spełniał się jako kierowca, którym był kiedyś zawodowo. Chętnie rozmawiał o swoim zainteresowaniu muzyką klasyczną: Wolfgangiem A. Mozartem czy Ludwikiem van Beethovenem. Chce być pomocnym i wspierać podopiecznych w ośrodku, gdyż sam miał wcześniej kłopoty z alkoholem. Odczuwa wielki żal i samotność po stracie ukochanej

żony. Na początku naszych spotkań narzekał na to, że coraz słabiej słyszy. Nasze spotkania z przyjemnymi wibracjami mis sprawiały mu radość. Z chęcią by przy nich zasypiał. Mówił o swoich lękach przed śmiercią, czasami poleciały łzy. Wspólne zajęcia poprawiały samopoczucie i zachęcały do zaangażowania się w codzienne działania ośrodka.

Przypadek 3. Kobieta, lat 54

Po samobójstwie męża zaczęła pić alkohol, załamała się, nie mogła sobie poradzić ze sobą i sytuacją rodzinną. Pierwsze spotkanie rozpoczęła rozmową o swoich chorobach, o zmęczeniu życiem i otoczeniem. Sytuacja zaczęła się zmieniać, gdy spotykałyśmy się częściej. Prosiła o dłuższe masaże dźwiękiem, gdyż pomagały niwelować bóle w okolicach krzyża i barków. Kolejne spotkania sprawiały, że przestała narzekać na stany bólowe. Zamiast nich pojawiły się miłe wspomnienia i potrzeba kontaktów z rodziną. Dzieci usamodzielniały się, więc stwierdziła, że zdecyduje się pozostać w ośrodku, aby pomagać innym potrzebującym. Chętnie rozmawiała o gotowaniu, przygotowywaniu potraw dla społeczności ośrodka. Czuli, że jest doceniana przez mieszkańców i ważna. Jak twierdziła: „Dźwięki sprawiały mi przyjemność i dodawały energii”. Zawsze przychodziła pierwsza i prosiła o dłuższe spotkania terapeutyczne. W rozmowach była otwarta na tzw. terapię naturalną: herbatki i zabiegi kosmetyczne.

Przypadek 4. Mirosław, lat 62

W więzieniu spędził 30 lat. Rodzina nie utrzymuje z nim kontaktu. Z wielką radością korzystał z masażu dźwiękiem. Miał trudności w mówieniu (jąkał się). Zaleciłam mu kilka ćwiczeń emisyjnych, które miał wykonywać codziennie. Chętnie rozmawiał o swoich wierszach pisanych od czasu pobytu w więzieniu. Nie ma nikogo. Ośrodek jest jego jedyną ostoją. Spokojny, choć po incydencie powrotu do alkoholu. Wymaga dłuższej terapii i wsparcia innych mieszkańców ośrodka. Dźwięki trzech mis i dużej misy sprawiały mu radość i pobudzały do refleksji na temat podróży w nieznanne. Jego postanowienia dotyczyły pewnych osobistych i pisania kolejnych wierszy. Bardzo denerwowało go jąkanie; mówił: „koledzy nie mogą mnie zrozumieć”. Świadomie podjął wyzwanie rozpoczęcia ćwiczeń emisyjnych, co potwierdzili jego koledzy. W miarę postępowania terapii zauważyłam u niego obniżenie poziomu lęku i pojawienie się uśmiechu na twarzy.

Zyski terapeutyczne

Dźwięki mis były odbierane pozytywnie. Zauważono zmiany fizjologiczne, takie jak rozluźnienie mięśni, zwolnienie pulsu. Przed terapią pacjenci skarżyli się na bóle krę-

gosłupa, stawów, głowy. Po zabiegach ból ustępował. Zauważono także korzystne zmiany psychiczne: obniżenie poziomu lęku, poprawę samopoczucia, zwiększenie pewności siebie, poprawę pamięci i koncentracji, większy optymizm i wewnętrzny spokój. Zdaniem odbiorców terapia misami jest przyjemnym przeżyciem, działającym na organizm relaksująco. Wśród osób poddających się terapii pojawiły się spostrzeżenia dotyczące wrażenia lekkości, miłego odczuwania drgań poszczególnych tonów w całym organizmie. Przedstawili oni takie opinie, jak: „jest przyjemnie i chętnie bym pospała przy tych dźwiękach”; „na początku masażu poczułem lekkość, później przypływ energii”; „dźwięki kojarzą mi się z kolorami uspokajającymi np.: niebieskim, zielonym, białym, jasnym fioletowym”; „każdy masaż jest dla mnie niepowtarzalnym, miłym przeżyciem”; „po masażu lepiej słyszę”; „mam większy dystans do zdarzeń, odczuwam wewnętrzny spokój”). Wyrazili oni też chęć kontynuowania terapii.

Opisywana metoda może być doskonałym środkiem pomocnym w wyrażaniu uczuć i emocji, a także w kontaktach interpersonalnych i społecznych.

Podsumowanie

Metoda Petera Hessa stwarza szerokie możliwości profilaktyczno-terapeutyczne w pracy z dorosłymi, z członkami rodzin. Oddziaływanie dźwięku korzystnie wpływa na ich potencjał poznawczy, twórczy i społeczny. Metoda ta służy komunikacji, uczy samodyscypliny, poprawnego zachowania matek i ojców, usprawnia zaburzone funkcje, pozwala na różne eksperymenty, improwizacje dźwiękowe. Metoda Petera Hessa, chociaż jeszcze mało popularna w Polsce, może wspomagać inne terapie i podnosić jakość życia człowieka, wzmacniać jego stan psychiczny, zapewniając poczucie bezpieczeństwa oraz umożliwiając edukację.

Bibliografia

- Baron, P. (2020). Studium przypadku 7. Wykorzystanie mis dźwiękowych oraz głosu ludzkiego w terapii indywidualnej. W: B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota (red.), *Arteterapia indywidualna, cz. IV* (ss. 246-249). Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Borzęcka, A. (2014). Terapia dźwiękiem według metody Petera Hessa w pracy z dzieckiem niedosłyszącym – teoria i praktyka. W: J. Skibska (red.), *Dziecko z wadą słuchu oraz Centralnymi Zaburzeniami Przetwarzania Słuchowego (CAPO) wybrane problemy* (ss. 151-164). Kraków: LIBRON.
- Chodkowski, A. (red.) (2001). *Encyklopedia muzyki*. Warszawa: PWN.
- Drobner, M. (1993). *Akustyka muzyczna*. Kraków: PWM.
- Hamel, P.M. (1995). *Przez muzykę do samego siebie*. Wrocław: SARTORIUS.
- Hess, P. (2010). *Ausbildung in der Peter-Hess-Klangmassage: Klangmassage I*. Uenzen: Peter Hess Institut.

- Kataryńczuk-Mania, L. (2013). Terapia dźwiękiem – metoda Petera Hessa w pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym oraz ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. *Konteksty Pedagogiczne*, 1, 113-121. DOI: 10.19265/kp.2013.1.1.44.
- Kataryńczuk-Mania, L. (2010). *Nauczyciel edukacji muzycznej we współczesnej rzeczywistości kulturalnej*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Kataryńczuk-Mania, L. (red.) (2006). *Terapia dźwiękiem*. Zielona Góra: Uniwersytet Zielonogórski.
- Koller, Ch., Hess, P. (2005). *Klangmassage nach Peter Hess in der Praxis*. Uenzen: Verlag Peter Hess.
- Kronenberger, M., Musioł, M. (2014). Dźwięk w pedagogice – KLIK – Stymulowanie rozwoju sensoryczno-emocjonalnego u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. W: L. Matuszak (red.), *Dźwięk w pedagogice i terapii* (ss. 113-124). Włocławek: PWSZ.
- Majkowski, J. (1991). *Atlas elektroencefalografii*. Warszawa: PZWŁ.
- Maman, F. (1999). *Rola muzyki XXI wieku*. Lublin: Wydawnictwo Mopol.
- Matuszak, L. (red.) (2014). *Dźwięk w pedagogice i terapii*. Płock: Wydawnictwo PWSZ.
- Portalska, H., Portalski, M. (2008). *Klangschalen: Klang Unterstützung der Diagnose, der Therapie und*. Poznań: Prodruck.
- Pułka, P. (2010). Dźwiękoterapia misami dźwiękowymi i gongami. *Sztuka leczenia*, 21 (3-4). Pobrane z: http://www.sztukaleczenia.pl/pub/2010/3_4/6_PPulka_Dzwiekoterapia.pdf.
- Zwoleńska, J. (2006). Ciało jest muzyką. W: L. Kataryńczuk-Mania (red.), *Terapia dźwiękiem* (ss. 201-208). Zielona Góra: Uniwersytet Zielonogórski.